

健康成长 从“心”开始

本报记者 周娟

决定孩子未来幸福的不仅仅是学业成绩，还有健康的身体、良好的心理素质。关注孩子的心理健康，其实就是在关注孩子未来人生幸福的基础。随着社会发展，青少年对周围环境的适应、对人际关系的选择、学习等方面的压力都远远大于过去，儿童青少年心理问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升。建立健全学生人格，增强学生心理调适能力，维护学生心理健康刻不容缓，而学校、家庭、社会的共同参与，才能一同助力孩子健康成长。



郑州市第十二中学进行新生心理健康测评

身教重于言传

一个健康的孩子，不仅仅是有一个健全的躯体，更主要的是要有一个健康心理，能够以正确的心态去适应社会。在郑东新区众意路小学，除了开设心理咨询室，聆听学生的困惑与倾诉外，学校还打造了沙盘室、音乐放松室、减压室等一系列配套设施帮助孩子缓解心理压力。此外，学校借助各个节点组织心理团体活动，利用大屏幕、云屏、黑板报、手抄报等多种方式进行心理健康教育宣传，让学生更关注自身的身心健康，真正做到“我爱我”。

“孩子太脆弱，承受能力太差，需要一些挫折教育。”这是很多家长会说的一句话。但不少家长却“望文生义”，认为挫折教育就是打压孩子，孩子被打压和经受的挫折和失败越多，孩子的抗挫折能力就越强。其实，真正的挫折教育，是在孩子面对生活中的各种问题时给他勇气，教他方法，陪他跨过一道道沟坎，而不是粗暴的打压。

“年龄小的孩子普遍出现的问题是抗挫能力较差，也就是解决问题的能力比较差。”国家三级心理咨询师、郑东新区众意路小学心理教师崔榕泰告诉记者，针对这一点，重要的是要培养孩子的责任意识，教会他们勇于面对，帮助孩子制定目标，在努力中发挥潜能，提高解决问题的能力。

不少孩子存在手机依赖，崔榕泰表示，其实这个问题的根源主要还是在家，家长应做好表率，不做“低头族”，和孩子一起制定合理的计划，引导孩子合理使用手机，同时，利用好亲子时光，和孩子一起看看书、下下棋，一起走到户外吹吹风、爬爬山，有意义的事情多了，孩子对手机的依恋自然淡化了。“父母是孩子最好的榜样，一个积极、乐观、上进的家长，他的孩子一定是同样的积极、乐观、上进。想让每个孩子找到属于自己的星星，家长也应该静下心来，和孩子携手前行。”



郑州市第五高级中学家长课堂



郑东新区众意路小学师生一起玩沙盘游戏

保持平等尊重

孩子进入中学后，学习和生活环境都发生了变化，要掌握的知识量也相应加大，而原本不同学校的孩子集中在一起，相互之间竞争更加激烈，再加上进入青春期后生理和心理上发生的变化，让他们有了学习和成长的双重压力，会出现不适应，而这种不适应的表现往往是学习成绩下降、不太听话等，这个时期也被称为“叛逆期”。

在我市众多中学，心理课早已是学校的必修课，除此之外，每学期开学，学校都会对新生开展心理健康普测，更好地了解新生的心理状况，发现学生潜在的心理问题，及时进行针对性干预，同时，让新生了解自己的心理特点，有针对性地提高自己的心理品格及应对挫折的能力。根据统计结果，学校还会为有需要的学生提供心理辅导，开展温馨的团体主题活动、专题讲座等心理健康教育。

和好朋友吵架了，考试成绩不理想，爸爸妈妈不能理解自己……为了更好地帮助学生处理学习、生活中遇到的各种心理困惑，郑州市第十二中学开设了“心语信箱”。该校心理教师谢盈盈告诉记者，同学们可以通过写信的方式随时与老师沟通交流，这样不仅可以减轻部分学生与老师面对面的心理负担，也更好地为同学们创设倾诉与宣泄的空间。学校心理老师会定期查阅信箱并予以回复。

“家长可以把叛逆期青少年当作自己的朋友来与之进行沟通相处。”郑州市第五高级中学心理教师刘俊涛说，叛逆期青少年可以从自己的生活经历中更好地学习成长，家长要学会放手，尤其不要一味对孩子进行指责，最好是采取一种鼓励和支持的态度。信任他们的决策，理解并尊重他们的观点，支持他们的决定。针对他们出现的问题，可以让他们进行自我分析，写出好的和坏的方面，自己提出解决的方法。父母可以适当进行帮助和引导，尊重他们的自主权与隐私权，遇事多与他们商量，倾听他们的意见，并通过积极的引导，转化他们的不成熟和片面的认识。不要因为工作忙、应酬多而忽视孩子的对话需求，多陪孩子参加他们感兴趣的的活动，即使一开始就不同意孩子的意见，也要充分了解他们的看法后再以交换意见的方式提出想法，避免简单粗暴导致更深的隔阂。



学生们课后放松身心

家是心灵港湾

家庭教育是学生心理健康教育的核心要素，我市众多学校正在利用家长会、学校开放日、网络平台等方式引导家长关注学生心理状态，帮助家长做好自身情绪管理，提高家长自身素质和家庭教育水平，科学解决家庭教育中面对的问题。但是，要想全面了解学生的心理状况，归根结底，还需要家长“赢在平常”，多与孩子沟通，参与孩子成长。如何建立良好的亲子关系，更好地让孩子健康成长？

学会倾听

从现在起，学会倾听，不带任何偏见和主观意志，更不要随意打断或急着进行评判。进行角色互换，设身处地站在孩子的角度去思考问题，不要居高临下地让孩子按照自己的指令办事。崔榕泰说，对于孩子，不妨多关注积极的那一面，别急着评价孩子的行为，努力了解真实情况，把孩子的表现放在一个更大的范围内去观察。

给予关爱

孩子缺少父母的关爱和引导，遇到困难只会止步不前，变得越来越情绪化。刘俊涛说，情绪不稳定的孩子，在一定程度上来说更容易留下心理阴影，因为孩子不会管理和宣泄自己的情绪，常常独自把负面消极的情绪隐藏在自己心里，久而久之，就会对世界的认知产生偏差，甚至影响一生，形成心理障碍。家长要给予孩子足够的陪伴，学会和孩子平等相处。沟通时，不要用强硬的语气，可以明确告诉孩子，家长的底线要求，在此范围内，尊重孩子的决定。用行动表示对孩子的理解、信任和 unconditional 的爱。

有张有弛

现在的孩子大多被“绑”得紧紧的，甚至每分钟都被安排好了，生活中内容很单一。谢盈盈说，长期的结果是，他们没有机会在各种体验中发展出灵活应对的策略。一旦出现问题，往往不知道如何应对，甚至还会走极端。看书、看电影、做运动、交朋友……保证孩子每天有放松的时间。有张有弛的生活，才能让人心里有弹性，保存活力。



美好教育追梦人 栏目记者 苏立萌

教育承载着民族的希望和民族的未来，教师则是教育发展的重要基石。在教育一线，众多优秀教师为建设“美好教育”，努力办好人民满意的教育而努力，他们躬身前行，用智慧引导学生拥抱梦想，也为实现自己的教育梦而奋斗。有梦想，就有追求；有追求，更有激情。他们匠心筑梦，凭的是传承和钻研，靠的是专注与磨砺。他们用行动诠释着优秀是一种习惯，谦和是一种气质，乐观是一种态度。他们用一言一行践行着做一名教师的崇高理想。

《美好教育追梦人》栏目，带您走近众多一线教师，看他们如何带着美好的教育梦想，紧跟时代砥砺前行，担当责任奋发有为，以永不懈怠的精神和一往无前的姿态，撑起教育的蓝天。如果您也是一位优秀的教育追梦人，或者您身边有这样一位师者，欢迎自荐或推荐。邮箱：zzyjk2016@163.com

寓教于乐 数学知识“玩中学”

本期教师：郑东新区商鼎路第一小学 吴梦娟

匠心筑梦：学海无涯当精进，我和孩子共成长。希望在言传身教、潜心耕耘中，能够点燃孩子成长的希望之火，指引他们奔向更美好的美好。

常见的加减法，在吴梦娟的课堂上，变得妙趣横生。

孩子们跟着她的指令，做起“手指操”“枪打数字”等感知力小游戏，小小手指灵活地变换“跳舞”，让学生在“玩中学”，在游戏中掌握知识，提升了课堂效率。

游戏是学生喜闻乐见的学习方式，在数学课程中融入以游戏为主的感知力课程，可以提升孩子的课堂专注力，激发孩子的学习兴趣和学习的积极性。从2013年正式踏上三尺讲台至今，吴梦娟致力于打造多元灵动的趣味数学课堂，通过教学方法的创新，让学生爱上数学，在“玩”中活跃思维。如今，这种生动新颖、注重拓展思维的课堂教学模式已成为她的课堂常态。

今年上半年，在线上教学之余，她引导学生阅读数学绘本，消化掌握数学知识。但由于线上课堂的限制，没办法真正面对学生、了解学生，大家学了多少，吸收了多少知识，她无从得知。为此，她精心探索出一个引导自学的新途径，在班级采取分组形式，以小组为单位，制定不同主题进行数学绘本故事创编，把所学数学知识串联起来。最后，让学生担当小主播，分享讲解小组创编的绘本故事。

“通过这样的方式，不仅能够将学生学到的知识展现出来，增进学生之间的互动和学习，巩固数学知识，让知识外化于行。同时，还在学生之间实现了‘以强带弱’，帮助大家数学成绩共同成长。”吴



梦娟认为，培养低年级学生的学习兴趣、习惯至关重要，寓教于乐的教学，可以培养学生的动脑思考、动手操作能力，从而有效激发学生的学习兴趣 and 潜能。

在尝试创新教学的同时，吴梦娟还主动站出来，自告奋勇担当班主任。“我喜欢和学生在一起，担任班主任，可以和学生有更多的互动，更深入地了解学生，拉近与学生的距离。”初期，如何做好班级管理是这位“新手”班主任面对的首要问题。她从优秀班主任身上汲取经验，并结合班级特点大胆创新，在班级管理方面做得有声有色、游刃有余。在吴梦娟看来，在班级里，要时刻体现学生的小主人翁意识，让每个学生都有责任感和班级荣誉感。因此，她为每个学生都分配了“职务”，不仅有班长、组长，还有“空调长”“灯长”等，让大家参与到班级管理之中，营造出团结活跃的班级氛围。

三尺讲台之上，怀揣育人初心，吴梦娟正精心耕耘，言传身教，以爱育人，用无悔坚守点燃孩子成长的希望之火，指引他们奔向更美好的美好。

兴趣培养“动画人物”进课堂

本期教师：金水区未来小学 保睿

匠心筑梦：教育是梦想的事业，是激励、鼓舞和唤醒。作为教师，要立足课堂，实践创新，努力提高自身素质，让学生在轻松的氛围中学更多知识。

说起数学课堂，很多人的第一反应就是“枯燥无味”。但在未来小学教师保睿的数学课上，却是另外一番景象：趣味情景、动画角色、知识迁移……她将课本知识和生活紧密融合，给学生带来一节节轻松愉快的数学课堂。

“尽量让课堂气氛有轻松一些，少批评多鼓励，把孩子的学习动力激发出来。”自2007年任教以来，保睿一直从事数学教学，在数学课堂设计上颇有心得。“当老师应该先学会当学生，从孩子的角度出发，进行教学设计。”

怎样把课堂变得生动有趣，让孩子们能够全身心融入课堂？她创意十足，把“动画人物”搬上课堂。

在数学书中，有节知识导入情景是一家三口分蛋糕、分饮料，但考虑到书本上的人物形象对学生来说比较陌生，而且并不贴近他们的生活，她决定设计一个全新的情景。为此，她专门开展了一次班级调查，从学生兴趣入手，了解同学们喜欢看什么动画片，喜欢哪些动画人物。“当时，学生们喜欢看《猪猪侠》，这让我有了灵感，在课堂上采用‘猪猪侠’动画人物，以学生参加‘猪猪侠’生日派对为情景展开教学，学生迅速进入角色，课堂互动非常活跃，学习动力高涨。”据介绍，在数学教学中，保睿经常创设一些丰富有趣的场景，导入生活场景，并尝试用一些动画、皮影、配音等方式，给孩子一个更有新鲜感的课堂，让大家在新奇中体验到数学知识的有趣，真正做到寓教于乐、寓教于学。

此外，保睿还格外注重学生学习的



力、学习方法的培养，并借助课堂引导渗透，让学生熟练运用计算、推理、空间想象等数学学习方法。“比如，知识迁移方面，学习加减法时，孩子们已经掌握了数字5的分成，可以分成1和4、3和2等。再讲6的分成时，就引导孩子观察5和6之间有什么关系，该怎么分成。通过这种方式让学生自己去探索发现，养成善于思考的学习习惯。”保睿认为，兴趣是最好的老师，掌握了学习方法，学生学习自信心就提高了，兴趣也会进一步提升。

由于每个孩子在学习方面的薄弱环节各有不同，对此，保睿还会针对个体情况，在鼓励的同时，找到问题根源，对症下药，帮助学生熟练运用数学知识。

求新者胜，思变者通。通过创造性的课堂教学，保睿所教学生的成绩常年位居前列，多次获评文明教师、师德先进个人、优秀个人等荣誉称号。在她看来，教育是梦想的事业，是激励、鼓舞和唤醒，作为一名教师，要用实际行动践行“知行合一”，努力提高自身素质，让每个孩子都收获精彩的人生。